

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ

Внутриличностный конфликт — трудно разрешимое противоречие, вызванное столкновением между примерно равными по силе, но противоположно направленными интересами, потребностями, влечениями и т. п.



Существуют определенные показатели *внутриличностного конфликта*:

- 1. когнитивная сфера: снижение самооценки, осознание своего состояния как психологического тупика, задержка принятия решения, глубокие сомнения в истинности принципов которыми вы раньше руководствовались;
- 2. эмоциональная сфера: психоэмоциональное напряжение, частые и значительные отрицательные переживания;
- 3. поведенческая сфера: снижение качества и интенсивности деятельности, снижение удовлетворенности деятельностью, негативный эмоциональный фон общения;
- 4. интегральные показатели: ухудшение механизма адаптации, усиление стресса.

Внутренний мир человека включает:

- Мотивы — «хочу»
(потребности,
интересы,
желания),
- ценности —
«надо»,
- самооценка —
«могу»



Безусловно, говоря о *внутриличностных конфликтах*, нужно понимать, что в «чистом виде» внутриличностный конфликт не существует. Они всегда — результат воздействия на личность социальной среды.



Выделяют следующие виды внутриличностных конфликтов:

- Истерический — характеризуется завышенными претензиями личности в сочетании с недооценкой объективных условий или требований окружающих.
- Обсессивно-психастенический — характеризуется противоречивыми собственными потребностями, борьбой между желанием и долгом, между моральными принципами и личным поведением.
- Неврастенический — характеризуется противоречием между возможностями личности и ее завышенными требованиями к себе.

Преодолением внутриличностного конфликта является восстановление согласованности внутреннего мира личности, установление единства сознания, снижение остроты противоречий жизненных отношений, достижение нового жизненного качества.

Разрешение внутриличностного конфликта может быть конструктивным и деструктивным.

При конструктивном преодолении *внутриличностного конфликта* достигается душевное равновесие, углубляется понимание жизни, возникает новое ценностное сознание.

При деструктивном преодолении конфликта усугубляется раздвоение личности, перерастающее в жизненный кризис или ведущее к развитию невротических реакций.

В зависимости от индивидуальных характеристик люди относятся к *внутриличностным конфликтам* по-разному, избирают свои стратегии выхода из конфликтных ситуаций. Свойства темперамента влияют на динамическую сторону решения *внутриличностных конфликтов*: на скорость переживаний, их устойчивость, индивидуальный ритм протекания, интенсивность, направленность вовне или вовнутрь.

